

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

aktuell · anzeigefrei
20 Jahre im Dienst
Ihrer Gesundheit
unabhängig

**GESUND
BEWEGEN**



essen & kochen 123rf.com



Janneyer - 123rf.com

Beweglichkeit



essen & kochen 123rf.com

Kraft



Wanbreak Media Ltd. 123rf.com

Koordination

Wie Sport Sie gesund hält
Mit diesem Bewegungsprogramm
bleiben Sie lange selbstständig und
bei bester Gesundheit 3

Testen Sie sich selbst:
Wie fit sind Sie schon? 6

Ausdauer
Gut für Lunge und Kreislauf:
Langsames Walken ist der ideale
Einstieg 8

So vermeiden Sie
Sportverletzungen 9

Beweglichkeit
So sorgen Sie rechtzeitig dafür, dass
Ihre Gelenke nicht einrosten 12

Die 8 besten Tipps für mehr
gesunde Bewegung im Alltag 14

Muskelkraft
Starke Muskeln erleichtern
Ihnen die vielen Anstrengungen
des Alltags 18

Koordination
So stärken Sie Gleichgewichtssinn,
Reflexe und Reaktionsvermögen . . 22